

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Особенности психологической подготовки детей 10-12 лет к соревнованиям по косики-карате»

Обучающийся  
Руководитель

В.В. Никонова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

д.п.н., доцент, В.Ф. Балашова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Никоновой Вероники Викторовны  
на тему: «Особенности психологической подготовки детей 10-12 лет к  
соревнованиям по косики-карате»

Косики карате это полноконтактный, жесткий традиционный вид карате, который даёт не только навыки самообороны, но и влияет на духовное развитие. Как вид спорта, Косики карате включает в себя тренировочную и соревновательную деятельность, во время которых появляется необходимость развития у занимающихся стрессоустойчивости, концентрации внимания и самоконтроля. Особую значимость психологическая подготовка приобретает в работе с детьми 10-12 лет, для которых формирование данных качеств в условиях специфических требований дисциплины и современных вызовов является актуальной научно-практической задачей.

В процессе исследования были решены следующие задачи:

- оценены показатели психологической устойчивости у каратистов в возрасте 10-12 лет;
- разработана программа, направленная на повышение психологической устойчивости детей 10-12 лет, занимающихся Косики карате;
- определена эффективность влияния экспериментальной программы на показатели психологической устойчивости и на спортивный результат у участников по окончании исследования.

Структура бакалаврской работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы (всего 42 источника). Работа содержит 6 рисунков и 7 таблиц. Основной текст работы изложен на 53 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования.....	8
1.1 Теоретические основы психологического состояния спортсменов 10-12 лет.....	8
1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста .....	14
1.3 Компоненты ментальной подготовки спортсменов в Косики карате.....	21
Глава 2 Методы и организация исследования .....	25
2.1 Методы исследования .....	25
2.2 Организация этапов и процесса исследования .....	30
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение .....	32
3.1 Обоснование использования средств психологии в учебно-тренировочных занятиях юных каратистов .....	32
3.2 Изучение динамики изменений психологических особенностей каратистов 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента .....	36
Заключение .....	47
Список используемой литературы .....	48

## Введение

Современные условия жизни характеризующиеся активной цифровизацией и ростом значимости интеллектуальной деятельности, приводят к снижению физической активности и уровня тренированности у детей. Это негативно сказывается на их психологическом и физическом состоянии, особенно в младшем подростковом возрасте 10-12 лет. Косики карате как вид спорта, сочетающий соревновательную и тренировочную деятельность, способствует формированию стрессоустойчивости, концентрации внимания и самоконтроля, что делает его особо значимым в контексте современных вызовов и соревновательной деятельности.

На сегодняшний день существует значительное количество исследований, посвященных психологическим и физическим аспектам подготовки юных спортсменов. Так Филатов М.А. [39] изучал методологические основы физической подготовки, акцентируя внимание на необходимости междисциплинарного подхода и внедрению инновационных методик в тренировочный процесс боевых искусств.

Исследования Алхасова Д.С. [1] сосредоточены на дозировании физических нагрузок и создании эффективных методик тренировок для спортсменов занимающихся карате.

Также особое внимание Усманов Д.Р. [38] обращает на подготовку к соревнованиям и преодолению предстартового нестабильного состояния. В своей работе он отмечает такой немаловажный фактор в достижении наилучших результатов, как психологическая подготовка, целью которой является выработка у спортсмена уверенности в своих силах и преодоление таких факторов как страх, волнение, боязнь.

В рамках психологической подготовки спортсменов особый вклад внесли работы Новикова Е.Д. и Абзаловой С.В. [28] подчеркивают, что мотивация к занятиям физической активностью должна быть основана на

личных интересах и психологическом комфорте индивида, чтобы обеспечить устойчивую приверженность к здоровому образу жизни.

Однако несмотря на обширность исследований в данной области, тема особенностей психологической подготовки детей 10-12 лет к соревнованиям по Косики карате остается недостаточно изученной, особенно в аспекте учета возрастных особенностей и специфики вида спорта.

Актуальность исследования заключается в том, что существующие научные данные о психологической подготовке юных спортсменов в этом конкретном виде спорта и возрастной группе имеют недостаточную глубину изучения, а также определяется острой социальной значимостью вопроса развития стрессоустойчивости и самоконтроля у детей в условиях современного кризиса физической активности и цифровизации.

Новизна исследования заключается в анализе психологических аспектов подготовки юных спортсменов по Косики карате, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности. Данная работа направлена на выявление ключевых психологических факторов, способствующих успешной адаптации детей к соревновательной деятельности, и разработку рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, планируемый для спортивной подготовки каратистов 10-12 лет.

Предмет исследования: программа психологической подготовки и ее влияние на спортивные результаты каратистов 10-12 лет.

Цель исследования: повышение психологической устойчивости к соревновательной деятельности у каратистов в возрасте 10-12 лет.

Задачи:

- оценить показатели психологической устойчивости у каратистов в возрасте 10-12 лет;
- разработать программу, направленную на повышение психологической устойчивости детей 10-12 лет, занимающихся Косики карате;

- определить эффективность влияния экспериментальной программы на показатели психологической устойчивости и на спортивный результат у участников по окончании исследования.

Гипотеза исследования. Внедрение программы с применением средств спортивной психологии в учебно-тренировочный процесс группы начальной подготовки каратистов 10-12 лет будет способствовать улучшению их психологической готовности к соревнованиям, повышению концентрации внимания и понижению уровня соревновательного стресса у юных спортсменов, что в свою очередь, положительно скажется на стабильности и росте их спортивных результатов.

В процессе работы использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований по теме бакалаврской работы;
- анкетирование;
- медико-биологические методы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретическая основа исследования представлена научными работами Д.С. Алхасова [1], А.С. Аюпова, Р.Р. Гарифуллина [2], Г.Д. Бабушкина [3], Е.В. Брынцевой [5], Л.Ф. Бурлачук [6], А.С. Ванесян, Г.И. Мокеев [7], Д.К. Воронов [8], Г.Б. Горская [10], А.О. Забкова [16], И.Р. Зариповой [17], Ильин Е.П. [19], О.А. Свилина [32], Д.А. Назарова [25], М.Н. Есаулов, Н.М. Ломакина, Л.Л. Абдуловой, О.И. Шохиной, А.И. Дождева [14], Ю.А. Лукина [21], А.Р. Масейкина [24], Л.К. Серовой [34], Д.Р. Усманов [38], Б.П. Яковлев [39], Ж.К. Холодова [40], Д.Б. Эльконин [41], данными материалов научно-практических конференций, научных журналов, данными сети Интернет.

Эмпирическая база исследования. Для изучения влияния психологических средств на подготовленность детей 10-12 лет во время подготовки к соревнованиям по карате, была проведена экспериментальная

работа на базе РОО «Федерация Косики карате самарской области» (Россия, Самарская область, г. Тольятти).

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в систематизации данных по изучению влияния средств спортивной психологии на спортивную подготовку каратистов в рамках физического воспитания детей 10-12 лет.

Практическая значимость исследования. Предложенная программа позволяет проводить работу по психологической подготовке с учетом особенностей современного общества. Полученные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанную программу с использованием средств спортивной психологии, направленные на улучшение психологических показателей в единоборствах.

Структура бакалаврской работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы (всего 42 источника). Работа содержит 6 рисунков и 7 таблиц. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

## **Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования**

### **1.1 Теоретические основы психологического состояния спортсменов 10-12 лет**

Возрастные особенности психического развития спортсменов 10-12 лет играют ключевую роль в их психологическом состоянии и успешности в спортивной деятельности. На данном этапе развития у детей наблюдается активное физиологическое и психическое становление, сопровождающееся формированием устойчивых интересов и осознанным стремлением к самостоятельности, в том числе в сепарации от родителей. Одной из характерных черт этого возраста является эмоциональная нестабильность. Для детей данной возрастной группы характерны повышенная чувствительность к критическим оценкам, эмоциональная лабильность, а также интенсивные реакции на достижения и промахи, что особенно выражено в условиях конкурентного взаимодействия. Эмоциональная лабильность, свойственная данному возрасту, требует от тренеров и родителей особого внимания к созданию положительного эмоционального фона в тренировочном процессе.

Важным этапом этого возраста является формирование самооценки. Успехи и неудачи, связанные с занятиями спортом, становятся основой для формирования уверенности в себе. В этот период дети стремятся к самостоятельности, что может проявляться как желание принимать больше решений самостоятельно, в том числе в спортивной сфере. Однако чрезмерное давление со стороны взрослых или отсутствие поддержки может стать источником тревожности и разочарования.

Также Брынцева Е.В. отмечает, «что познавательные процессы у детей 10-12 лет находятся на стадии активного развития. Внимание становится более устойчивым, но все еще сохраняется зависимость от интереса к выполняемой деятельности. Продолжительная концентрация на однообразных заданиях

вызывает утомление и снижение продуктивности, что требует от тренеров использования игровых и разнообразных форм обучения. Логическое мышление начинает преобладать, что помогает детям анализировать свои действия и осваивать более сложные технические элементы, однако импульсивность и недостаточный опыт могут приводить к ошибкам» [5].

Социальное развитие детей этого возраста характеризуется усилением значимости группы сверстников. Спортивная команда становится важной социальной средой, где формируются коммуникативные навыки, чувство ответственности и соревновательный дух. Отношения с тренером приобретают особую значимость, так как он становится авторитетной фигурой, влияющей на мотивацию и самооценку. Однако неправильное поведение тренера, такое как чрезмерная строгость или недостаток внимания, может негативно сказываться на эмоциональном состоянии ребенка.

Таким образом, возрастные особенности психического развития детей 10-12 лет накладывают свои ограничения и создают возможности для работы с ними в спортивной среде. Учет этих особенностей в тренировочном процессе позволяет не только повысить спортивные результаты, но и создать условия для гармоничного развития личности ребенка, что является одной из ключевых задач спортивной подготовки.

Нервная система спортсменов в возрасте 10-12 лет находится в стадии активного формирования, что делает её особенностью как чувствительность к внешним воздействиям, так и высокая пластичность. В этом возрасте у детей наблюдается преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, что проявляется в повышенной активности, импульсивности и трудностях с продолжительной концентрацией. Это особенно заметно в тренировочном процессе, где монотонные или слишком сложные задания могут вызывать быструю утомляемость и снижение интереса.

Недостаточная сформированность коры головного мозга, отвечающей за произвольное внимание и контроль эмоций, приводит к частым импульсивным действиям, которые не всегда соответствуют поставленным

задачам. Однако пластичность нервной системы в этом возрасте позволяет детям быстро адаптироваться к новым условиям, осваивать сложные технические элементы и улучшать координацию движений. Эта способность делает возраст 10-12 лет оптимальным для тренировок, направленных на развитие моторики, точности и скорости реакции.

Эмоциональная восприимчивость, обусловленная особенностями нервной системы, делает детей этого возраста более подверженными стрессу, особенно в условиях высокой ответственности, таких как соревнования. Неспособность быстро восстановиться после сильного эмоционального напряжения может приводить к тревожности, снижению уверенности в себе и мотивации. Физическая и психическая утомляемость также проявляются сильнее, чем у подростков и взрослых, что требует тщательного планирования тренировочного процесса с обязательным учетом времени на отдых и восстановление.

Брынцева Е.В. считает, «что влияние нервной системы на психическое состояние спортсменов 10-12 лет также связано с их эмоциональной лабильностью. Быстрая смена настроения, повышенная чувствительность к критике и зависимость от внешних оценок тренера или сверстников создают как возможности для мотивации, так и риски эмоционального истощения. Эффективный тренировочный процесс в этом возрасте должен учитывать эти особенности, включая разнообразные упражнения, игровые элементы и методы поощрения, чтобы поддерживать интерес и уверенность у детей» [5].

Таким образом, особенности нервной системы детей 10-12 лет накладывают ограничения на объем и интенсивность тренировок, но также открывают возможности для их эффективного физического и психического развития. Создание комфортной тренировочной среды с учетом этих особенностей позволяет минимизировать стресс и переутомление, а также формировать устойчивую базу для дальнейшего спортивного роста.

Мотивация играет ключевую роль в психологическом состоянии спортсменов 10-12 лет, так как именно она влияет на их желание заниматься

спортом, преодолевать трудности и достигать высоких результатов. В этом возрасте мотивация может быть как внешней, так и внутренней. Внешняя мотивация основана на внешних факторах, таких как похвала тренера, одобрение родителей или достижения в соревнованиях. Внутренняя мотивация более устойчива и связана с собственным интересом к процессу, стремлением к самосовершенствованию и получению удовольствия от занятия спортом. У детей 10-12 лет важную роль играет именно внешний фактор мотивации, особенно в отношении признания со стороны тренера и сверстников.

Формирование мотивации у детей этого возраста тесно связано с развитием их самооценки, что обусловлено возрастными особенностями. Успехи на тренировках и в соревнованиях усиливают уверенность в себе, а неудачи, наоборот, могут снизить мотивацию и вызвать сомнения в собственных силах. Важно, чтобы тренеры и родители создавали условия, способствующие формированию позитивной самооценки у детей, подчеркивая их достижения, даже если результат не является выдающимся. Позитивное подкрепление помогает укрепить мотивацию и способствует поддержанию интереса к занятиям.

Одним из ключевых факторов, влияющих на мотивацию, является поддержка со стороны тренера. Если тренер правильно понимает мотивационные установки ребенка, он может выстроить тренировки таким образом, чтобы они были увлекательными и интересными. Важно также, чтобы тренер не только акцентировал внимание на конечном результате, но и отмечал успехи в процессе обучения, что позволяет ребенку чувствовать себя успешным независимо от внешних наград.

Семейная поддержка также играет важную роль в мотивации ребенка. Родители, проявляющие интерес к достижениям своего ребенка, поддерживающие его в трудные моменты и подчеркивающие важность процесса, а не только результата, способствуют развитию внутренней мотивации. Однако слишком большое давление со стороны родителей,

желание увидеть только успехи, может вызвать у ребенка стресс и снизить его мотивацию.

Социальная среда, в частности, отношения с другими детьми в спортивной группе, также оказывают влияние на мотивацию. Поддержка сверстников и ощущение своей значимости в группе способствует усилению стремления к успеху, а конкуренция в здоровых рамках может стимулировать ребенка на развитие. Тем не менее, чрезмерная конкуренция или негативные отношения с партнерами по тренировкам могут вызывать чувство неуверенности и демотивацию.

Спорт в данном возрастном периоде играет важную роль в формировании хорошего психологического фундамента и способствует развитию стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и позитивной самооценки.

Укрепление эмоциональной устойчивости является фундаментальным в любом виде спорта. Занятия единоборствами способствуют развитию у детей эмоциональной устойчивости, пониманию того, как контролировать свои эмоции и когда реагировать сдержанно и осознанно в определённых ситуациях. Подобные увлечения способствуют общему гармоничному формированию личности и проработки навыка эмоциональной регуляции.

Нельзя не отметить также улучшение психической гибкости во время тренировочного процесса. Грамотно построенный план тренировочного занятия требует от занимающихся гибкости мышления и способности адаптироваться к различным стрессовым ситуациям. Дети учатся четко и быстро принимать решения, реагировать на изменяющуюся обстановку и находить решения различных проблем.

Стресс является неотъемлемой частью тренировок и соревновательной деятельности, поэтому именно развитие стрессоустойчивости имеет огромный вес в подготовке спортсменов. Такой вид единоборств, как Косики карате способствует развитию стрессоустойчивости у детей, как и любой другой вид спорта. Тренировочный процесс требует высокой концентрации на занятии,

усилий и самодисциплины, что способствует значительно легкому преодолению различных преград в повседневной жизни.

Формирование позитивного ментального образа также влияет на психологические установки юных спортсменов. Тренировочный процесс Косики карате построен на всестороннем развитии личности, соответственно успехи в освоении новых приёмов и движений, а также постоянная поддержка тренера способствуют развитию позитивного восприятия себя, где занимающийся находится в гармонии с самим собой.

Практики стимулирования когнитивного развития могут быть полезны не только в игровых видах спорта, но и в единоборствах. В тренировочном процессе отводится отдельный этап подготовки тактического и стратегического мышления. Развивая когнитивные навыки, в частности аналитическое мышление, можно достичь органического ведения поединка в спорте и принятию оптимальных решений в повседневной жизни.

Таким образом, мотивация в возрасте 10-12 лет является динамичным и многогранным процессом, который тесно связан с развитием самооценки ребенка, его взаимоотношениями с тренером, родителями и сверстниками. Для поддержания и укрепления мотивации важно создавать позитивную, поддерживающую среду, акцентировать внимание на процессах обучения, а не только на достижениях, и учитывать возрастные особенности мотивации в спортивной деятельности.

К особенностям нервной системы можно отнести процессы возбуждения, которые преобладают над процессами торможения, проявление поспешности и неточности в действиях из-за недостаточной фазы торможения, трудности с быстрым переключением между задачами из-за слабой инерционности системы возбуждения.

Развитие моторики также имеет свои отличия в виде того, что спортсмены выполняют движения поспешно и неточно, совершая много ненужных движений, появляется необходимость в примере для подражания, чтобы овладеть новыми навыками.

И нельзя не отметить аспекты психологической адаптации. Дети могут испытывать несоответствие ожиданий между реальностью тренировок и своим восприятием спорта, часто сталкиваются с трудностями в технической и физической подготовке из-за ограничений нервной и опорно-двигательной систем.

## **1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психические расстройства встречаются у каждого седьмого подростка в возрасте 10-19 лет и составляют около 15% глобального бремени болезней в этой возрастной группе. Депрессия, тревожные расстройства и поведенческие проблемы являются ведущими причинами заболеваемости и инвалидности среди подростков.

Отсутствие мер по предотвращению и лечению психических расстройств в подростковом возрасте может повлечь за собой последствия, негативно сказывающиеся на физическом и психическом здоровье человека во взрослом возрасте и ограничивающие его возможности для полноценной жизни. Подростковый возраст - это уникальный период, в котором формируются личностные и социальные навыки. Этот возрастной этап сопровождается значительными физическими, эмоциональными и социальными изменениями, и такие факторы, как бедность, жестокое обращение и насилие, могут повышать уязвимость подростков к психическим проблемам. Поддержка социально-эмоциональных навыков, психологическое благополучие и доступ к психиатрической помощи имеют решающее значение для здоровья подростков и их успешного взросления.

ВОЗ также отмечает, что подростки с психическими нарушениями подвержены повышенному риску социальной изоляции, дискриминации и стигматизации, что может препятствовать их стремлению обращаться за помощью. Они также сталкиваются с трудностями в учебе, склонны к

рискованному поведению, могут испытывать физическое недомогание и нарушения своих прав.

Таким образом, можно отметить, что возрастной диапазон 10-12 лет является значимым для формирования психики и эмоционально-волевой сферы ребенка, так как именно в этом возрасте происходит активное развитие когнитивных способностей, социального восприятия и эмоциональной саморегуляции. Рассмотрим основные концепции, описывающие психические особенности ментального здоровья детей в возрасте от 10 до 12 лет.

Согласно теории когнитивного развития Жана Пиаже можно выделить несколько стадий, включая стадию конкретных операций (7-12 лет). Теория развития Жана Пиаже основывается на предположении, «что развитие человеческого интеллекта происходит через определенные стадии, которые каждый ребенок проходит в определенной последовательности. Он выделил четыре основных стадии когнитивного развития: сенсомоторный период, период пред операций, стадия конкретных операций и стадия формальных операций» [29]. Для нашего контекста особенно важна стадия конкретных операций, которая приходится на возраст от 7 до 12 лет.

#### Стадия конкретных операций (7-12 лет)

Как писал Жан Пиаже, «что в этом возрасте дети начинают проявлять способность к логическому мышлению, но они ограничены конкретными ситуациями и объектами. Они могут решать задачи, требующие использования логики и обобщений, но при этом их мышление остается преимущественно конкретным и ориентированным на непосредственные впечатления. Например, ребенок на этой стадии может успешно решать задачи по классификации, сериации и понимать причинно-следственные связи в конкретных ситуациях» [29].

Кроме того, на этой стадии дети начинают проявлять интерес к абстрактным идеям, но часто испытывают трудности в их понимании и применении. Например, они могут понимать абстрактные математические

концепции, такие как числа и операции, но могут столкнуться с трудностями при попытке решить задачи, которые требуют абстрактного мышления без непосредственного материала.

Таким образом, стадия конкретных операций в теории Пиаже описывает важный этап в развитии когнитивных способностей детей в возрасте от 7 до 12 лет, когда они начинают проявлять логическое мышление и способность к абстрактным представлениям, но остаются ограниченными в своих возможностях абстрактного мышления.

Выготский Л.С. в своей теории утверждал: «Основные принципы этой теории связаны с ролью социальной среды в формировании психики ребенка. В возрасте 10-12 лет дети активно взаимодействуют с окружающими и осваивают социокультурные нормы и ценности» [28]. Лев Выготский был российским психологом, чья теория развития акцентируется на роли социальной среды в формировании психических процессов человека. Его теория развития считается одной из самых влиятельных в области развивающейся психологии.

Выготский отмечал, «что зона ближайшего развития (ЗБР) - это концепция, описывающая разрыв между тем, что ребенок может сделать самостоятельно и тем, что он может сделать с помощью взрослого или более опытного товарища. ЗБР указывает на потенциальные возможности ребенка для развития при поддержке взрослых» [28].

Также выделялась отдельная роль социальной среды Выготским, ученый считал, «что взаимодействие с более опытными членами общества, такими как родители, учителя и сверстники, играет ключевую роль в стимулировании развития у детей» [28]. Он подчеркивал значение культурно-исторического контекста и социальных взаимодействий для формирования психики.

Также учёный отмечал используемые инструменты и знаки и необходимость обращать большое внимание на использование разного вида инструментов и особых знаков такие как – язык, технологии, символы и т.д.,

при непосредственном процессе воздействия на психику. Он считал, «что данные инструменты могут помочь детям в процессе овладения знаниями, навыками и формированию высших психических функций» [28].

Выготский Л.С. также отмечал следующее, «что дети в возрасте 10-12 лет активно взаимодействуют с социальной средой, как в малой группе – в семье и, а крупной – общество сверстников, таких как школа и т.д. Происходит осваивание социальных ролей и норм, которое активно пропагандирует общество» [28].

Также нельзя не обратить внимание на влияние общения со взрослыми на ребёнка – такие плодотворные взаимодействия приводят к развитию когнитивных способностей. Как пример можно взять некоторые задания, предоставляемые учителем или наставником, при правильно выстроенном взаимодействии выполнение таких заданий может привести к расширению когнитивных возможностей ученика.

Из теории Выготского Л.С. можно выделить следующий вывод: формирование психически здорового фундамента у ребёнка особое место занимает грамотно выстроенное взаимодействие внутри его социальной среды и общение с более опытными членами общества.

Также необходимо рассмотреть теорию эмоционального развития К. Изарда, для полного понимания всех особенностей эмоционального фона детей. К. Изард обращал особое внимание на эмоции детей, он говорил «что эмоциональная сфера ребёнка претерпевает большие изменения в пубертатный период. Дети становятся более осознанными и начинают оценивать, как адекватно проявлять свои эмоции, различать и регулировать их. Происходит изучение формирования регуляции и непосредственного выражения эмоций на различных этапах жизни человека» [18]. Эта теория предполагает, что эмоции играют одну из важнейших ролей в гармоничном психическом развитии и они оказывают влияние на множество аспектов жизни человека в равной степени, как и на его мышление, поведение и социальные взаимодействия как во внутренней среде, так и во внешней.

В теории эмоционального развития можно выделить основные аспекты.

Формирование эмоций играет важную роль в развитии детей. Ещё в начале своего жизненного пути ребёнок испытывает простые эмоции, но со временем появления в мозгу большего количества нейронных связей ранний набор эмоций начинает пополняться новыми – более сложными.

Также нельзя забывать и про выражение эмоций. Человек учится выражать эмоции разными способами, к примеру – мимика, жесты, тон голоса или движения тела. У детей нет так много опыта, как уже взрослых людей, поэтому есть необходимость, чтобы они научились адаптировать своё выражение эмоций в зависимости от ситуации.

Нельзя не выделить также важную особенность, как эмоциональная регуляция. Люди имеют свойство с возрастом приобретать более осмысленное понимание эмоций и навык ими владеть соответственно. Умение регулировать свои эмоции включает в себя способность контролировать интенсивность и продолжительность эмоциональных реакций, а также умение грамотно и адекватно выстраивать алгоритм действий.

В возрастном диапазоне от 10 до 12 лет человек проходит значительные изменения в эмоциональной сфере, отсюда идут и частые вспышки эмоций. Так как ребёнок впервые осознанно сталкивается со стрессовыми ситуациями, будь они со сверстниками в школе, в семье с родителями или другими членами семьи – есть необходимость изучать то, как дети в этом возрасте учатся саморегуляции своих эмоций и какие способы они применяют по отношению к себе.

Из всего вышеперечисленного можно выделить, что эмоциональное развитие предоставляет ценные знания о процессе регуляции эмоций у детей в юном подростковом возрасте, что может служить хорошей базой для понимания какие эмоциональные проблемы и потребность есть у детей данного возрастного отрезка 10-12 лет.

При рассмотрении психологических особенностей определённой возрастной группы, также нужно понимать, что нельзя в полной мере оценивать их без взаимодействия в социуме.

О подобных взаимодействиях и повествует теория социального развития. Эльконин Д. Б. в своей работе о периодизации о особенностях психологического развития человека отмечал: «Дети в возрасте от 10 до 12 лет активно взаимодействуют в различных социальных группах, формируют свой социальный портрет и учатся выстраивать коммуникацию с ровесниками и взрослыми» [40].

Теория социального развития изучает процессы формирования социальных навыков, отношений и идентичности у детей на различных этапах их жизни. Она утверждает, что социальная среда и взаимодействия с окружающими играют ключевую роль в развитии социальных компетенций и адаптивных поведенческих стратегий.

Эльконин Д.Б. в своей работе отмечал: «Дети начинают осознавать себя как членов определенных социальных групп и развивать свою социальную идентичность на основе таких факторов, как пол, возраст, этническая принадлежность, интересы и т. д.» [40].

Здесь же Эльконин Д.Б. также отмечал особенность развития социальных навыков, «что в процессе взаимодействия с окружающими дети приобретают навыки коммуникации, сотрудничества, эмпатии, решения конфликтов и т. д. Эти навыки играют важную роль в их успешной адаптации к социальной среде» [40].

Формирование социальных отношений: Дети строят отношения с другими людьми на основе взаимного уважения, доверия, поддержки и понимания. Они учатся понимать и уважать чувства и потребности других, а также стремиться к взаимопониманию и справедливости во взаимоотношениях.

Эльконин Д.Б. выделял следующие особенности подросткового возраста: «В возрасте от 10 до 12 лет дети активно взаимодействуют с

социальной средой, осваивая социальные роли, нормы и ценности. Они начинают строить более сложные и стабильные отношения с ровесниками, развивают свои навыки общения и сотрудничества, и формируют свою социальную идентичность» [40].

Изучение теории социального развития в контексте детей в возрасте 10-12 лет позволяет понять, какие социальные навыки и отношения формируются в этом возрастном периоде, какие факторы влияют на их развитие и какие стратегии могут быть эффективными для поддержки их социальной адаптации и благополучия.

Рогалева Л. Н. в своем тексте отмечала: «Психическое развитие - это естественное изменение психических процессов с течением времени, выражающееся в их количественных, качественных и структурных преобразованиях. Психическое развитие предполагает появление новых свойств и функций, изменение их количественных и качественных характеристик и, в то же время, трансформацию существующих форм психики» [19].

На этой стадии ребенок психологически готов к освоению действий, которые выполняют родители, но для того, чтобы получить физическую возможность выполнять их самому, он должен трудиться. Таким образом, на этом этапе ребенок осуществляет разнообразную продуктивную деятельность, в результате которой у него складывается чувство трудолюбия и способность к самовыражению. Если у него постоянно что-то не получается, то уверенность в себе падает, развивается чувство неполноценности.

Из этого следует, что в данный период ребенку необходимо помочь при социализации с внешним миром. Как уже было ранее отмечено в теориях Жана Пиаже и Выготского Л.С., именно в этот отрезок жизни у ребёнка появляется потребность в познании мира вокруг.

### **1.3 Компоненты ментальной подготовки спортсменов в Косики карате**

Специфика тренировочного процесса в Косики карате, включающего спарринги с полным контактом и высокой интенсивностью, требует комплексного подхода. Помимо совершенствования физических качеств, ключевое значение приобретает психологическая подготовка, направленная на управление тревожностью, развитие мотивации и адаптацию к экстремальным нагрузкам в условиях соревнований.

Косики карате прежде всего является жестким и полноконтактным видом спорта, соответственно это подразумевает использование специальной защитной экипировки, чтобы избежать получения травм. Это одно из новых направлений в боевых искусствах, в особенности от других ответвлений карате, которые используют мягкий контакт или вовсе его отсутствие.

Данная особенность проявляется в использовании методики специальных тренировок, в большом упоре на психологическую и физическую подготовку.

Благодаря существующим соревновательным системам современного карате, которые имеют применение во многих течениях данного вида спорта, можно провести аналогию и выявить явные отличия и особенности проведения соревновательной деятельности в судействе и проведения спаррингов:

- удары наносятся в полную силу по технике карате-до. Можно использовать не только ударную и бросковую технику, но и прочие модификации ударной техники (такие как удары в прыжках и т.д.);
- оцениваются обоюдные атаки соперников, которые были проведены одновременно;
- при удачном проведении комбинации в спарринге, в котором применялись односложные или разнотипичные технические действия – центральный судья считает общее количество очков из

данной комбинации;

- специальное защитное снаряжение неотъемлемая часть любого боя по Косики карате. Специализированное оборудование включает в себя – Шлем, защищающий голову; Кираса, нагрудник, который защищает корпус; Щитки для ног, защитное оборудование для ног; Тканевые перчатки, перчатки должны быть без наполнителя; Ракушка, для представителей мужского пола для защиты паховой зоны;
- на выступление допускается спортсмен имеющий белое традиционное кимоно для карате с эмблемами Косики карате. У судей работающих же на площадке также имеется кимоно, но добавляется хакама чёрного цвета. Ни спортсмены ни судьи не носят обувь на площадке;
- так как школа Косики карате стоит у истоков формирования основного фундамента многих видов карате – в соревнованиях также могут принять участие из любых других направлений, школ карате и стилей боевых искусств.

Косики карате, как вид единоборств, может быть универсален по многим причинам. Одна из главных этих причин, что большинство традиций и основ других версий карате – строится именно на первых постулатах Косики дзюцу.

Для выстраивания качественного взаимодействия во время тренировочного процесса по Косики карате используются основные постулаты школы и духовные начала. Косики карате, а конкретно стиль «Сирёндзирю», имеет обширную историю и корни данного вида боевых искусств берут из традиционной культуры Японии, а конкретно с острова Окинава. В основе стиля лежат принципы гармоничного развития личности, самоконтроля и самодисциплины, а также духовную непоколебимость.

Девиз Косики карате звучит так: «Умей защитить себя и своих близких, укрепи свой дух и тело». Из самого звучания девиза можно отметить, что целью школы является обучение практикующих эффективным методам

самозащиты и применения техник в реальных условиях. Подход стиля карате к эффективности в действии базируется на равноценном использовании таких физических качеств, как быстрота, координация и сила для достижения максимального результата, а также на выработке инстинктивных реакций и скорости принятия решений в критических ситуациях.

Мероприятия по ментальной подготовке разнообразны. Наибольшую эффективность при планировании тренировочного процесса имеют те из них, которые можно проводить регулярно без чрезмерных затрат энергии со стороны тренера и спортсменов.

К таким видам мероприятий по психологической подготовки можно отнести:

- упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечного напряжения, например, растяжка, плавание или йога;
- методы релаксации, тренинги по управлению эмоциями, арт-терапия;
- командные игры, совместные праздники и мероприятия, укрепляющие социальные связи.

Однако, делая акцент на занятия с детьми следует учитывать особенности данного возрастного периода:

- снижать уровень стресса (через игровые и расслабляющие формы активности дети легче справляются с эмоциональным напряжением, возникающим в ходе тренировок и соревнований);
- поддерживать мотивацию (чередование интенсивных тренировок с мероприятиями направленными на самоанализ предотвращает выгорание и сохраняет интерес к занятиям спортом);
- развивать навыки коммуникации (групповые мероприятия способствуют улучшению социальных навыков и укреплению межличностных связей);
- формировать гармоничное развитие (сочетание физических и

психологических элементов тренировочного процесса помогает детям развивать как тело, так и психику).

Также следует учитывать особенности использования данных мероприятий в спортивной практике, а именно для чего они могут быть использованы:

- снятие физической усталости (после интенсивных тренировок или соревнований мероприятия направленные на рекласацию помогает организму восстановиться и снизить риск травм);
- стабилизации эмоционального состояние (релаксационные упражнения и позитивные формы активности снижают уровень тревожности и страха перед выступлениями);
- улучшения межличностных отношений (совместные мероприятия укрепляют командный дух и создают атмосферу доверия между спортсменами, тренером и родителями).

При проведении мероприятий в данной направленности также есть особенности, которые чаще всего упускаются неопытными тренерами. Испытывая желание сделать спортсменов более «осознанными» и подготовленными, тренер может упустить момент распределения грамотной дозировки как физических упражнений так и мероприятий направленных на развитие ментальной устойчивости у спортсменов.

Выводы по главе.

Таким образом, обзор литературных источников по теме исследования свидетельствует о том, что психологическая подготовка каратистов должна быть системной, учитывающей особенности возраста. Интеграция спортивно-психологических методов в тренировочный процесс способствует гармоничному развитию личности, снижению тревожности и повышению эффективности соревновательной деятельности.

## Глава 2 Методы и организация процесса исследования

### 2.1 Методы исследования

В бакалаврской работе использовались такие методы, как:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В ходе исследования научно-методической литературы были рассмотрены литературные источники по теме бакалаврской работы. В их числе: статьи, монографии, рабочие программы, учебники, которые помогли нам в разработке программы, направленной на повышение психологической устойчивости каратистов, оказывающей влияние на их спортивный результат.

Метод педагогического наблюдения.

Данный метод позволил выявить положительное отношение обучающихся к нововведениям в тренировочном процессе. Также, в ходе наблюдения за улучшением когнитивных способностей, отмечалась более открытая коммуникация среди сверстников и снижение уровня стресса у детей 10-12 лет.

Метод педагогического тестирования.

Для определения исходного уровня стрессоустойчивости юных каратистов использовались следующие тесты:

- «Оценка ситуационной и личностной тревожности», авторов Ч.Д. Спилбергер, Л. Ханина[11];
- «Экспресс-оценка состояния спортсменов», автора Ю.Я. Киселева[11];

- «Индекс психоэнергетической опустошенности», авторов В. Л. Бакштанского, О.И. Жданова[11];
- оценка ведения спарринга, приближенного к соревновательным условиям.

Метод педагогического эксперимента.

Участниками педагогического эксперимента стали 14 спортсменов в возрасте 10-12 лет второго года спортивной подготовки. В рамках исследования персональные данные участников эксперимента не разглашались. Участники были разделены на две равные группы: экспериментальную и контрольную. Тренировочные занятия в обеих группах проводились три раза в неделю длительностью полтора часа. В контрольной группе тренировочный процесс оставался без изменений, а в экспериментальной группе применялась разработанная программа психологической подготовки.

Отслеживание прогресса исследования проводилось в ходе проведения спаррингов.

Методика диагностики Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина «Оценка ситуационной и личностной тревожности»

Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации и позволяет оценить уровень ситуативной (реактивной) тревожности и уровень личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Однако тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 - отсутствие тревожности).

В методике есть нормативы, указывающие на высокий уровень тревожности, средний и низкий. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к проявлению тревоги к спортсменам в ситуациях оценки компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Методика Ю.Я Киселева «Экспресс-оценка состояния спортсменов»

Данный тест используется для определения эмоционального состояния до и после тренировки, что позволяет оценить влияние тренировочного занятия на спортсмена и при необходимости скорректировать тренировочный процесс. Полученные результаты сравниваются с ранее установленными критериями. Для экспресс-оценки применяется «градусник состояний» — шкала с 10 или 100 делениями (в последнем случае сразу рассчитывается процентное соотношение). Спортсмену предъявляют эту шкалу, на которой он отмечает свой текущий уровень по каждому показателю. Измеряются такие показатели, как самочувствие, настроение, желание тренироваться, удовлетворенность тренировочным процессом, отношения с друзьями и тренером, спортивные перспективы и готовность к соревнованиям.

«Индекс психоэнергетической опустошенности» В.Л. Бакштанского, О.И. Жданова.

Тест предназначен для диагностики состояния психоэнергетической опустошенности, связанной с физической и психологической усталостью. Методика помогает своевременно выявить признаки «выработанности» - состояния, при котором человек испытывает значительное снижение мотивации, эмоционального тонуса и работоспособности. Испытуемый оценивает степень согласия с каждым утверждением.

Методика проведения данного теста включает обеспечение спокойной обстановки и инструктаж участников, он включает в себя утверждения, описывающими различные аспекты психоэмоционального состояния, и выбор оценки от 0 до 4.

- не испытываю совсем – 0;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла;
- почти всегда – 4 балла.

После завершения теста баллы по всем утверждениям суммируются, а результат интерпретируется следующим образом:

- норма – 0-10;
- умеренная усталость – 11-34;
- выраженная усталость – 35-49;
- высокий уровень опустошенности – 50-60.

После анализа результатов они обсуждаются с участником тестирования, выявляются проблемные зоны и рекомендуется детальный разбор совместно с тренером, если у спортсмена есть доверительные отношения с педагогом.

Для объективной оценки спарринга в условиях, имитирующих соревнования, можно использовать следующие критерии и методы.

Техника исполнения:

- точность ударов и блоков (соответствие техники стандартам стиля);
- стойки и перемещения (устойчивость, скорость перехода между стойками);
- контроль дистанции (умение сохранять оптимальную дистанцию для атаки и защиты).

Тактика и стратегия:

- инициатива и активность (количество атакующих действий, умение доминировать);
- адаптивность (реакция на действия противника, изменение тактики в ходе боя);
- использование комбинаций (эффективность связок ударов и блоков).

Специальная выносливость:

- выносливость (сохранение качества и скорости техники в течение спарринга).

Психологическая устойчивость:

- концентрация (отсутствие ошибок под давлением);
- эмоциональный контроль (сохранение эмоционального самоконтроля до конца поединка).

Методы проведения оценки:

- 4 баллов (отлично, без ошибок);
- 3 балла (хорошо, с небольшими ошибками);
- 2 балла (удовлетворительно, средний уровень с незначительными ошибками);
- 1 балл (серьезные нарушения).

Симуляция соревновательных условий происходила посредством привлечения судейских бригад и ограничения времени раундов поединков (2-3 минуты).

Методы математической статистики.

Результаты исследования были подверглись обработке математико-статистической на личном компьютере с употреблением пакета таких программ, как для среды Windows Excel, с нахождением значения среднего арифметического, t-критерия Стьюдента и стандартной ошибки среднего арифметического.

## **2.2 Организация исследования**

Исследовательская работа по теме и проблематике бакалаврской работы проводилась на базе ФОК МСП г. Тольятти. Период поэтапного проведения педагогического исследования - с апреля 2024 года по май 2025 года.

На первом этапе (апрель - июнь 2024 года) проводилось изучение и анализ научно-методической литературы и материалов научных исследований по проблемам развития психофизических способностей детей 10-12 лет и их морфофункциональному развитию. Определялись цель, задачи исследования, формулировалась гипотеза. Подбирались методы и приемы исследования, а также средства, соответствующие возрасту и физическому состоянию спортсменов.

На втором этапе (июль - декабрь 2024 года) проводился педагогический эксперимент. Устанавливалась эффективность применяемых средств на развитие волевых качеств и улучшение эмоционального фона детей. В экспериментальной группе применялась разработанная программа, включавшая тестирование психологической подготовки и работу в условиях стрессовых ситуаций.

На третьем этапе (январь 2025 года - май 2025 года) проводилась статистическая обработка данных эксперимента. Проводился сравнительный анализ средних показателей на всех этапах педагогического эксперимента. Формулировались выводы о влиянии применяемых средств на психофизическое развитие и волевые качества детей 10-12 лет.

Задания учащимся групп давались по командам тренера-преподавателя с различным интервалом выполнения. Особую группу составляют

упражнения, ориентированные в первую очередь на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие регуляцию и саморегуляцию двигательных действий. Это упражнения, которые ориентированы на развитие пространственно-временных представлений, а также способствуют гармоничному развитию молодых спортсменов.

Решение задач исследовательской работы осуществлялось с использованием разработанной программы, учитывающей физическую подготовленность, индивидуальные возрастные особенности и способность юных спортсменов усваивать проходимый материал.

Выводы по главе.

В ходе исследования были подробно рассмотрены методы и этапы педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния разработанной программы психологической подготовки на уровень психологической готовности каратистов 10-12 лет.

Примененные методы, включая изучение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование и математико-статистическую обработку данных, позволили всесторонне оценить эффективность разработанной программы.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Обоснование использования средств психологии в учебно-тренировочных занятиях юных каратистов**

Изучение научно-методической литературы и ее анализ позволили определить, какие средства спортивной психологии наиболее эффективны для применения в учебно-тренировочных занятиях с юными каратистами. Проведенные исследования подтверждают, что использование психологических методик способствует развитию волевых качеств, улучшению эмоционального фона и повышению соревновательной готовности спортсменов. В данной главе представлено обоснование целесообразности применения таких средств, а также описание разработанной программы, адаптированной для возраста и уровня подготовки каратистов второго года обучения.

Программа психологической подготовки каратистов 10-12 лет подразделялась на несколько этапов.

Предсоревновательный этап.

Цель: Развитие уверенности, управление тревожностью, формирование положительного настроения.

Упражнения:

- "глубокое дыхание": медленный вдох через нос (4 секунды), задержка дыхания (2 секунды), выдох через рот (6 секунд);
- "квадратное дыхание": вдох, задержка дыхания, выдох, пауза по 4 секунды;
- "победное выступление": участники используя методику идеомоторной тренировки с закрытыми глазами представляют, как они пошагово выступают на соревнованиях;
- "фокус": спортсмены выполняют комбинации техники, игнорируя отвлекающие звуки или движения;

- "держи ритм": выполнение движений по команде тренера под музыку с определённым ритмом;
- "позитивные установки": повторение аффирмаций (например, "я уверен в своих силах"), а также отдельная проработка и постановка целей на предстоящие соревнования;
- "энергия в кулаке": резкое сжатие и разжатие кулаков, сопровождаемое мысленным представлением того, что в кулаке собирается вся энергия тела;
- "тройное дыхание": три коротких вдоха через нос, затем один длинный выдох через рот, что помогает успокоить нервы и сосредоточиться.

Метод незаконченных предложений.

Этот упражнение используется как показатель того, что навязчивые мысли, доминирующая мотивация и отношение человека непроизвольно проявляются в его речевой деятельности. Этот метод можно использовать по дороге на соревнование, вечером в гостинице, непосредственно в месте выступления. Спортсмену озвучивается начало предложения, а его задача закончить это предложение так, как он посчитает нужным, например:

- соревнование для меня \_\_\_\_\_
- сейчас я чувствую \_\_\_\_\_
- сейчас я бы хотел (а) \_\_\_\_\_
- когда я жду своего выхода на татами \_\_\_\_\_
- перед выходом на площадку меня раздражает \_\_\_\_\_
- я волнуюсь перед выходом на площадку, когда \_\_\_\_\_
- чтобы снять волнение, напряжение мне нужно \_\_\_\_\_

В своём исследовании, ограничились данными вопросами, но при использовании их на практике - можно вопросы изменять или добавлять в зависимости от ситуации. Анализ, полученный через завершение

предложенных предложений, позволяет судить об основном содержании мыслей спортсмена перед стартом.

Пост-соревновательный этап.

Цель: Анализ выступления, восстановление, снятие напряжения, работа с мотивацией.

Упражнения:

- упражнение "мои результаты": участники обсуждают свои сильные стороны, моменты, где можно улучшиться, и что им больше всего понравилось или не понравилось в своих выступлениях. Упражнение можно провести как устный опрос, так и анкетирование на отдельных бланках;
- обсуждение с тренером ситуаций, в которых были допущены ошибки;
- медитация с визуализацией природы или другого спокойного места;
- массаж кистей рук или расслабляющие упражнения для снятия остаточного напряжения;
- упражнение "мои цели": участники пишут и озвучивают свои цели на следующий соревновательный этап.

Также для отслеживания повышения стрессоустойчивости использовались следующие физические упражнения в спаррингах во время соревновательного и предсоревновательного этапа.

Упражнение "Случайные атаки".

Целью упражнения является развитие быстрой реакции и умения действовать в непредсказуемых ситуациях. Продолжительность занимает 3 минуты активных атак, затем 1 минута отдыха. Повторить 5 раз. Партнеры поочередно наносят друг другу атаки без предупреждения, используя различные техники.

Упражнение "Ментальные поединки". Целью упражнения является улучшение ментальной подготовки и способности предсказывать действия

противника. Продолжительность занимает 5 минут визуализации, затем 5 минут выполнения действий. Повторить 3 раза. Спортсмен закрывает глаза и представляет себе различные сценарии спарринга, включая атаки, защиты и контратаки. После визуализации, спортсмен выполняет те же действия в реальности.

Упражнение "Провокации". Целью упражнения является развитие самоконтроля и умения сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях. Продолжительность занимает 5 минут провокаций, затем 5 минут обсуждения и анализа. Повторить 3 раза. Партнер провоцирует спортсмена различными способами (словесные раздражители, неожиданное изменение тактики и т.д.). Задача спортсмена – сохранять спокойствие и следовать своей стратегии.

Упражнение: "Ограничения". Целью упражнения является развитие адаптивности и креативности в поединках, повышение стрессоустойчивости через создание искусственных трудностей. В упражнение входит 3 спарринга по 2 минут каждый, с 1 минутой отдыха между ними. Цель: Развитие адаптивности и креативности в поединках, повышение стрессоустойчивости через создание искусственных трудностей. Спортсмены проводят спарринги с определенными ограничениями, например, использование только одной руки, запрет на определенные удары или техники.

По результатам выполнения данных упражнений юными каратистами можно отметить следующее:

- дети, которые изначально вели себя замкнуто стали активнее вести себя на тренировках, пропала скованность в движениях. Отслеживается положительное отношение к медитациям после тренировок;
- исполнение данных упражнений также повлияло и на выполнение ката. Движения в комплексах упражнений стали более четкими и плавными. Появилась уверенность в движениях;
- страх перед публичным выступлением снизился, что немаловажно при выступлениях на соревнованиях или на экзамене на пояса.

Важно отметить, что контрольным испытанием всей работы было выступление на областных соревнованиях.

### 3.2 Изучение динамики изменений психологических особенностей каратистов 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента

Перед началом эксперимента мы собрали исходные данные об участниках, что позволило определить адекватный объем нагрузки и сложность упражнений. Результаты оценки их исходного уровня психологической подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования психологической подготовленности детей 10-12 лет, до эксперимента

Имя Ф.	Контрольная группа			Имя Ф.	Экспериментальная группа		
	«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов		«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов
Сергей Г.	43	56	45	Андрей Д.	44	49	46
Петя Ш.	44	55	48	Миша Л.	45	56	47
Артем Р.	43	53	47	Кирилл В.	43	54	45
Саша П.	43	48	46	Данил К.	45	52	44
Витя К.	45	54	46	Матвей А.	44	54	47
Влад Т.	46	50	44	Максим Я.	45	48	46
Коля Н.	44	52	45	Артем Ш.	43	53	48

Финальной частью педагогического эксперимента явилось контрольное тестирование, преследующее цель отследить динамику улучшения показателей стрессоустойчивости каратистов на основе применения экспериментальной программы в тренировочных занятиях. Результаты этого тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестов психологической подготовки детей 10-12 лет после эксперимента

Имя Ф.	Контрольная группа			Имя Ф.	Экспериментальная группа		
	«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов		«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов
Сергей Г.	41	54	42	Андрей Д.	35	41	29
Петя Ш.	43	54	46	Миша Л.	34	43	32
Артем Р.	42	52	45	Кирилл В.	35	42	33
Саша П.	41	49	46	Данил К.	33	43	35
Витя К.	44	53	45	Матвей А.	32	40	34
Влад Т.	42	50	43	Максим Я.	34	42	30
Коля Н.	42	51	42	Артем Ш.	32	44	31

После проведения эксперимента можно заметить явное изменение показателей в экспериментальной группе. На основе информации, предоставленной в таблицах 1 и 2, можно подчеркнуть ряд особенностей:

- эффективность психологических методов. Экспериментальная группа продемонстрировала в 6–7 раз более выраженные улучшения по сравнению с контрольной группой.
- связь между компонентами подготовки. Участники с наибольшим снижением индекса опустошенности показали и максимальный рост в тесте Киселева. Это подтверждает взаимосвязь эмоционального состояния и спортивной результативности.
- стабильность изменений. В контрольной группе колебания показателей находятся в пределах статистической погрешности, что подчеркивает роль целенаправленной психологической работы.

Также стоит отметить, что и присутствует риск неучтенных внешних факторы (нагрузка в школе, семейные обстоятельства), которые могли исказить данные отдельных участников.

Результаты сравнительного анализа психологической подготовленности у каратистов 10-12 лет, до педагогического эксперимента, представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительный анализ психологической подготовленности, занимающихся, в начале эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	Р	t-критерий Стьюдента
	X±m	X±m		
«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	44.14±0,31	44.29±0,29	>0,05	-0,25
«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	52.29±0,98	51.14±0,89	>0,05	0,61
«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов	46.14±0,35	45.86±0,28	>0,05	0,44
Примечание – X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; p – степень достоверности.				

Таблица 4 - Сравнительный анализ оценки ведения спарринга занимающихся, в начале эксперимента

Критерий	ЭГ	КГ	Р	t-критерий Стьюдента
	X±m	X±m		
Техника исполнения	40,0±0,50	39,5±0,60	>0,05	0,71
Тактика и стратегия	50,0±0,70	49,8±0,80	>0,05	0,20
Специальная выносливость	85,0±1,00	84,5±1,20	>0,05	0,33
Психологическая устойчивость	42,0±0,30	41,8±0,40	>0,05	0,41
Примечание – X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; p – степень достоверности.				

Перед началом исследования контрольная и экспериментальная группы демонстрировали схожие характеристики по всем ключевым критериям. Обе группы находились на сопоставимом уровне в технике исполнения, тактической подготовке, физической выносливости и психологической устойчивости. Статистический анализ в таблице 4 подтвердил, что изначальные различия между группами были незначительными и находились в пределах случайных колебаний. Это позволило сделать вывод о том, что исходные условия для проведения эксперимента были равными, что обеспечило достоверность дальнейших результатов.

Результаты сравнительного анализа психологической подготовленности у каратистов 10-12 лет, по окончанию педагогического эксперимента, представлены в таблице 5.

В таблице 6 представлен сравнительный анализ после завершения экспериментальной программы в группе, где применялась экспериментальная психологическая программа подготовки. Участники этой группы продемонстрировали прогресс в техническом мастерстве, стали более гибкими в тактическом планировании, улучшили физические показатели и повысили уровень эмоциональной стабильности во время соревнований. В отличие от

этого, контрольная группа, где традиционные методы остались неизменными, сохранила исходные характеристики без существенных изменений.

Таблица 5 - Сравнительный анализ психологической подготовки, занимающихся в конце эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	Р	t-критерий Стьюдента
	X±m	X±m		
«Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин	42,14±0,40	33,57±0,48	<0,05	9,74
«Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев	51,86±0,74	42,14±0,51	<0,05	7,78
«Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов	44,14±0,67	32,0±0,82	<0,05	8,15
Примечание – X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; p – степень достоверности.				

Таблица 6 - Сравнительный анализ оценки ведения спарринга занимающихся, в после эксперимента

Критерий	ЭГ	КГ	Р	t-критерий Стьюдента
	X±m	X±m		
Техника исполнения	48,0±0,40	39,8±0,60	>0,05	12,50
Тактика и стратегия	58,0±0,50	50,2±0,80	>0,05	9,43
Специальная выносливость	90,0±0,80	84,7±1,20	>0,05	4,17
Психологическая устойчивость	47,0±0,30	41,9±0,40	>0,05	11,25
Примечание – X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; p – степень достоверности.				

Статистическая обработка данных выявила четкую границу между результатами групп: улучшения в экспериментальной группе были устойчивыми и системными, в то время как контрольная группа не показала аналогичной динамики. Это свидетельствует о том, что положительные сдвиги

связаны именно с внедрением новой программы, а не с внешними факторами или естественным развитием спортсменов.

Результаты сравнительного анализа психологической подготовленности у каратистов 10-12 лет, полученные после педагогического эксперимента, показали следующее:

Тест 1. «Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 44.29. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 42.14.

Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 44.14, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 33.57.

Наглядно результаты в тесте «Оценка ситуационной и личностной тревожности» представлены на рисунке 1.

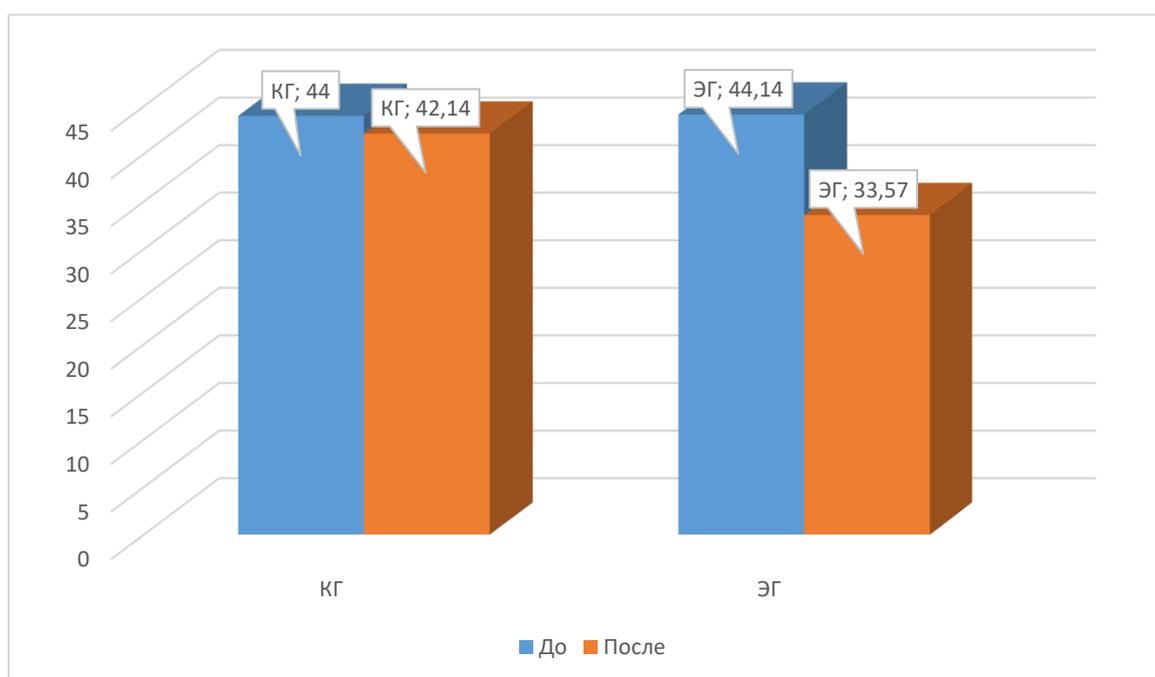


Рисунок 1 - Показатели теста «Оценка ситуационной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер; Л. Ханин до и после эксперимента

Показатели, полученные по результатам теста «Экспресс-оценка состояния спортсменов» представлены на рисунке 2.

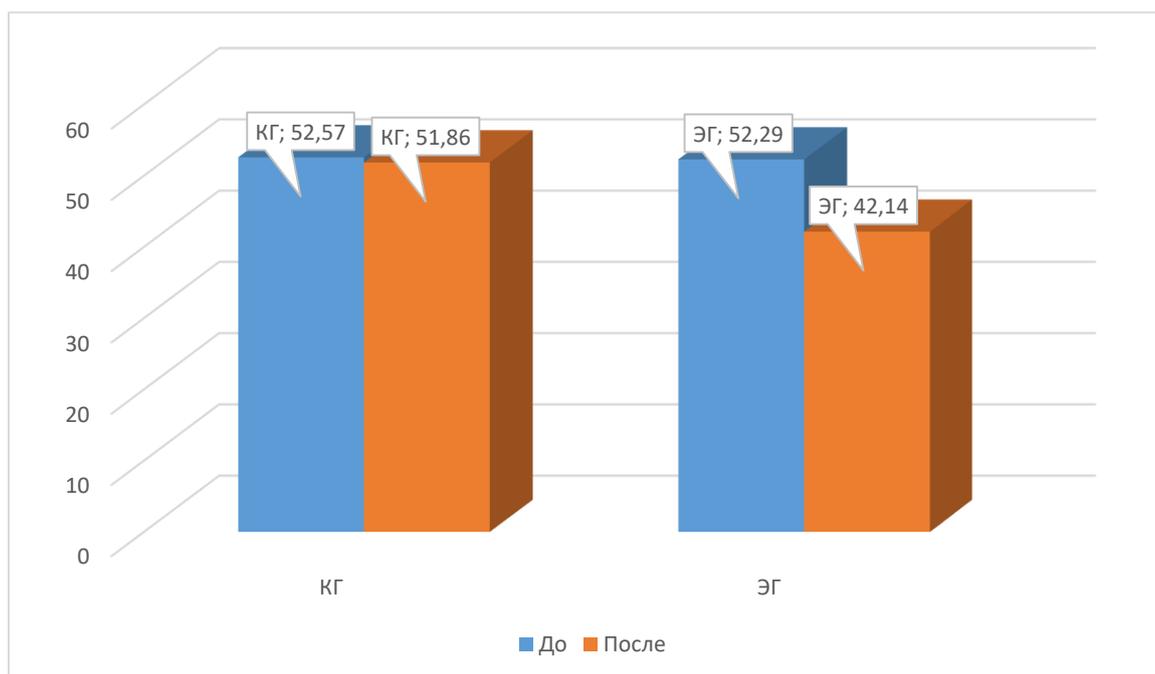


Рисунок 2 - Показатели теста «Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев до и после эксперимента

#### Тест 2. «Экспресс-оценка состояния спортсменов» Ю.Я Киселев

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 51.14. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 51.86. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 52.29, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 42.14.

#### Тест 3. «Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 45.86. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 44.14. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе

составляет 46.14, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 32.00 (рисунок 3).

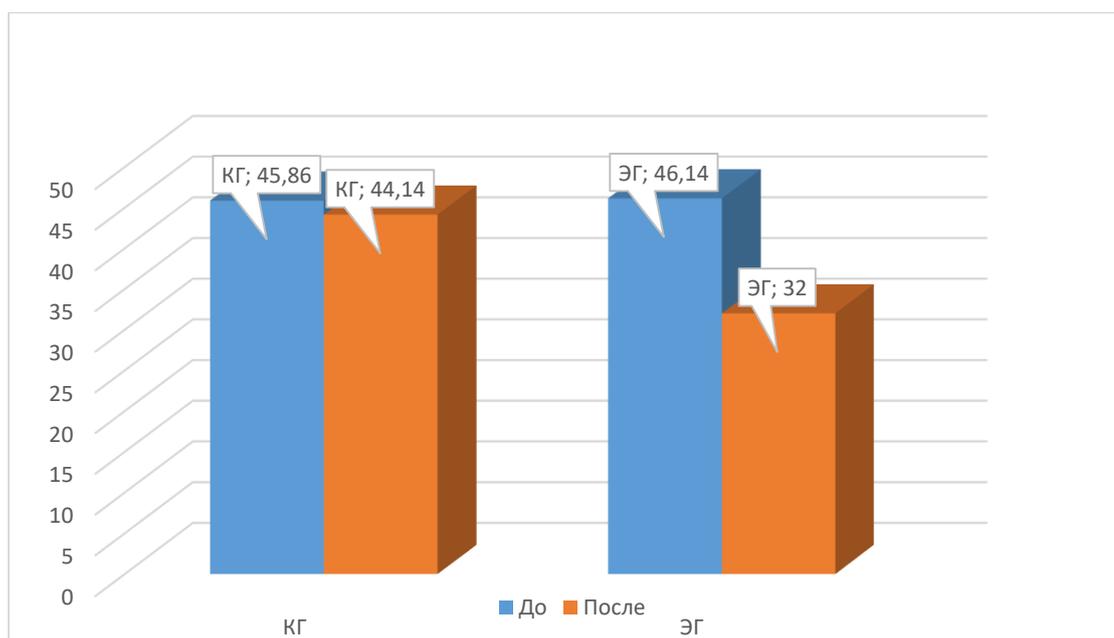


Рисунок 3- Показатели теста «Индекс психоэнергетической опустошенности», В. Л. Бакштанский; О.И. Жданов до и после проведения эксперимента

Также нельзя не отметить изменения в критериях на оценку спарринга:

Критерий 1. Техника исполнения.

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 40,0. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 48,0. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 39,5, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 39,8 (рисунок 4).

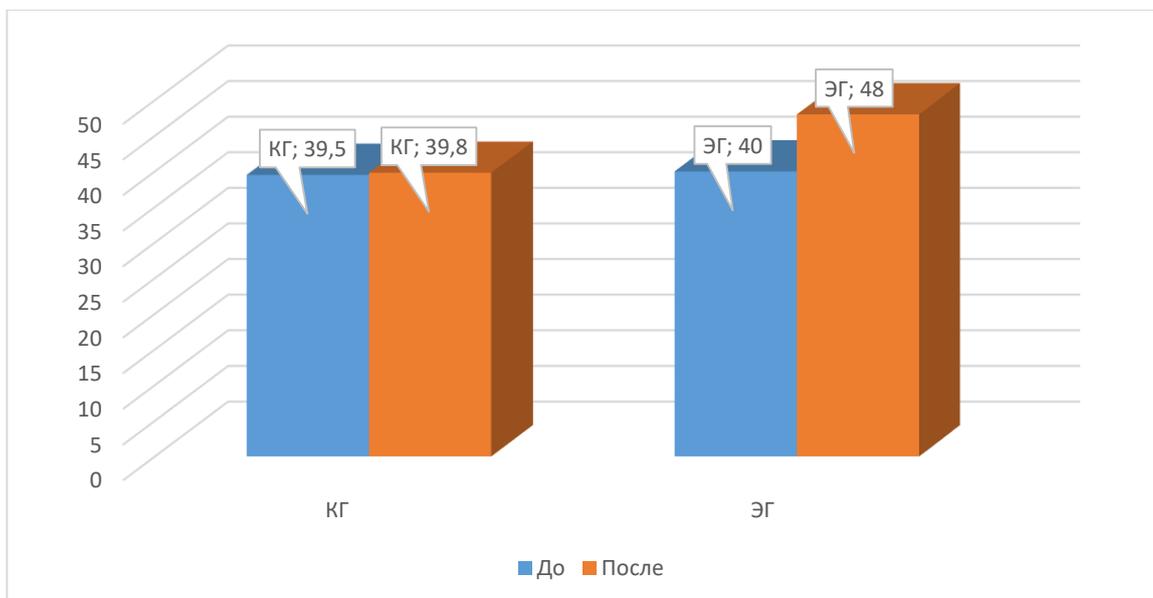


Рисунок 4 - Показатели критерия техника исполнения до и после проведения эксперимента

### Критерий 2. Тактика и стратегия.

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 50,0. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 58,0. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 49,8, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 50,2 (рисунок 5).

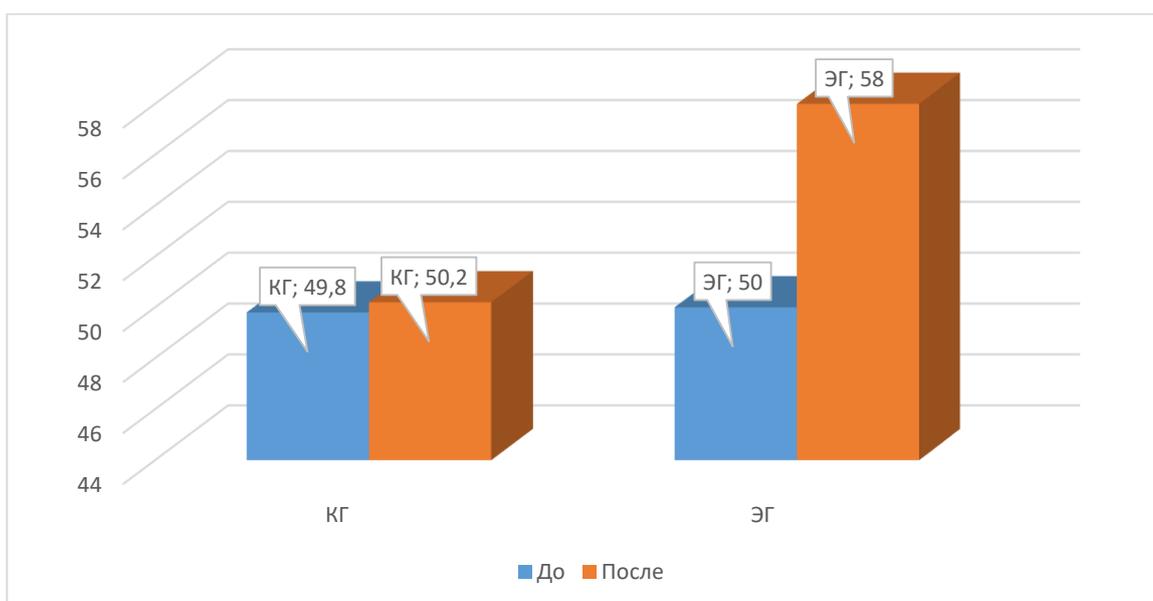


Рисунок 5 - Показатели критерия тактика и стратегия до и после проведения эксперимента

### Критерий 3. Специальная выносливость.

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 85,0. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 90,0. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 84,5, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 84,7 (рисунок 6).

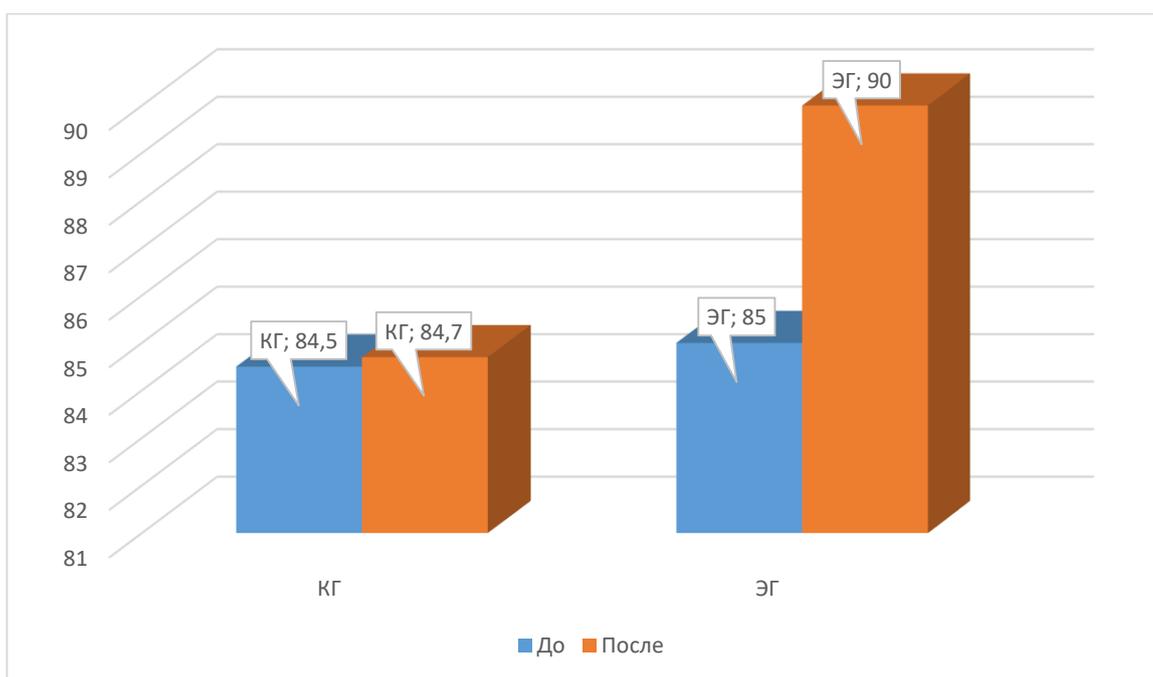


Рисунок 6 - Показатели критерия специальная выносливость до и после проведения эксперимента

### Критерий 4. Психологическая устойчивость.

Средний результат в начале эксперимента (апрель) контрольной группы составил 42,0. В конце после проведенного повторного тестирования эксперимента (декабрь) результат усовершенствовался до 47,0. Средний результат в самом начале эксперимента (апрель) в экспериментальной группе составляет 41,8, а в конце эксперимента после повторного тестирования (декабрь) результат усовершенствовался до 41,9 (рисунок 7).

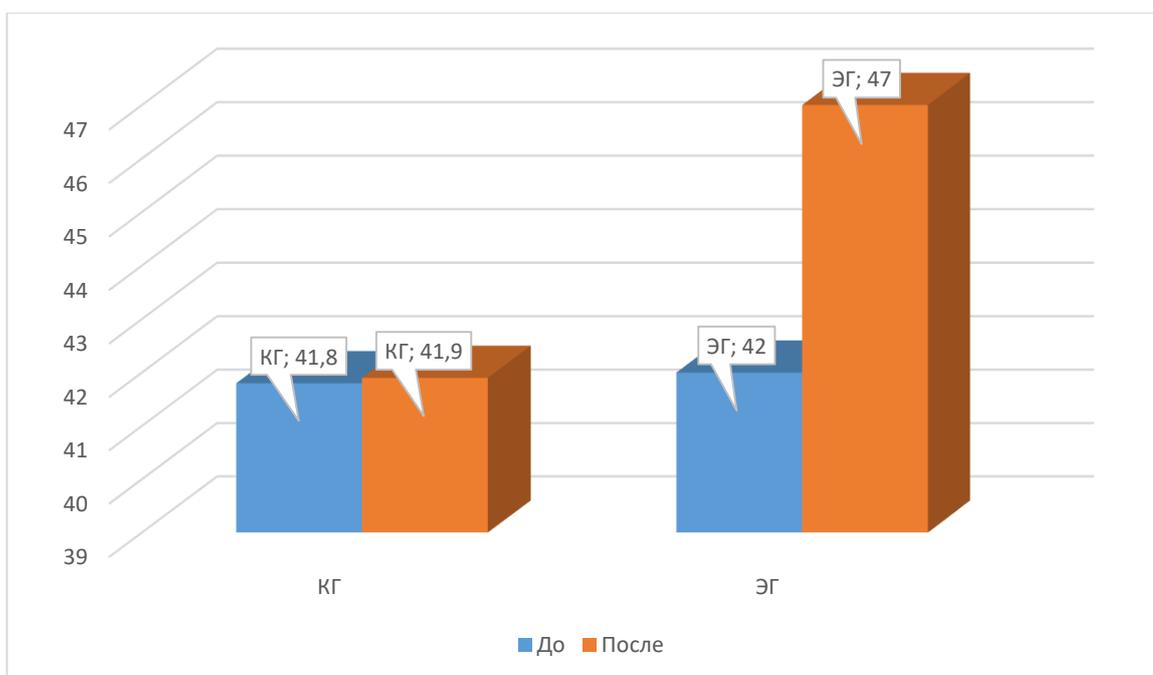


Рисунок 7 - Показатели критерия психологическая устойчивость до и после проведения эксперимента

По итогам проведённого исследования показатели свидетельствуют о наличии достоверных различий между участниками экспериментальной и контрольной группами. Анализ полученных данных показал, что максимальный прирост результатов в тестах был зафиксирован у участников экспериментальной группы.

Выводы по главе.

Таким образом, сравнительный анализ результатов подтвердил, что специально разработанная программа психологической подготовки, интегрированная в учебно-тренировочный процесс каратистов, способствует значительному улучшению их психологической и физической готовности. Кроме того, данная программа повышает уровень готовности юных спортсменов к успешным выступлениям на соревнованиях.

## Заключение

В результате проведенного исследования удалось выделить важные аспекты, связанные с возрастными и психологическими характеристиками детей 10-12 лет, занимающихся Косики карате. Этот период характеризуется эмоциональной лабильностью, высокой восприимчивостью к внешним факторам и значительной ролью социальной среды, что требует особого подхода в организации тренировочного процесса.

Анализ литературных источников подтвердил, что психологическая подготовка играет ключевую роль в тренировках юных спортсменов. Она позволяет снизить уровень стресса, укрепить уверенность в своих силах и повысить стабильность результатов на соревнованиях. Эксперимент, проведенный в рамках исследования, показал, что использование специально разработанной программы, основанной на методах спортивной психологии, оказывает положительное влияние на психическое состояние детей.

Результаты тестирования продемонстрировали значительное снижение уровня тревожности, улучшение эмоционального фона и повышение соревновательной готовности у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Это подтверждает эффективность применения средств спортивной психологии в подготовке каратистов детского возраста. Исследование также показало, что поддержка детей в возрасте 10-12 лет, направленная на развитие навыков саморегуляции, концентрации и эмоциональной устойчивости, способствует их гармоничному развитию и успешности в спортивной деятельности.

Таким образом, данное исследование подтвердило значимость комплексного подхода в учебно-тренировочном процессе, учитывающего как физическое, так и психическое развитие юных спортсменов. Это позволяет не только достичь высоких результатов в спорте, но и создать прочную основу для личностного роста детей.

## Список используемой литературы

1. Алхасов Д.С. Планирование многолетней спортивной подготовки в карате: учебно-методическое пособие, 2022 – 231 с.
2. Аюпов А.С., Гарифуллин Р.Р., Психология спорта: работа с эмоциональными переживаниями спортсмена, В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 179-182.
3. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 311 с.
4. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие / С.К. Багадирова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
5. Брынцева Е.В. Методические рекомендации: психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Москва, 2022.34 с
6. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник для вузов] / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 351 с.
7. Ванесян А.С., Мокеев Г.И., Психорегуляция и восстановление спортсменов. Учебное издание в авторской редакции / Москва, 2018.
8. Воронов, Д.К. "Теория и методика спортивной тренировки". - Москва: Советский спорт, 2008. - 312 с.
9. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - Текст: непосредственный.
10. Горская Г.Б., Актуальные тенденции развития исследований в области психологических ресурсов самореализации спортсменов в современной психологии спорта. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 255-256.

11. Дерманова И.Б., Диагностики эмоционально-нравственного развития, Ред. и сост. — СПб.: Издательство «Речь», 2002.

12. Дидковский И.В., Психология личности спортсмена. В сборнике: Наука и образование в эпоху перемен: перспективы развития, новые парадигмы. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2022. С. 68-72.

13. Егоров С.Н., Терехов М.Г., Морально-нравственные и волевые качества как компонент структуры личности спортсмена-единоборца. Коррекционно-педагогическое образование: электронный журнал. 2021. № 2 (26). С. 47-52.

14. Есаулов М.Н., Ломакина Н.М., Абдулова Л.Л., Шохина О.И., Дождев А.И., Формирование психологии победителя при подготовке юных спортсменов к соревнованиям в различных видах спорта. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия : Педагогика и психология. 2017. № 2 (198). С. 124-129.

15. Ефимова О.С., Ката как средство психорегуляции спортсмена: на примере анкетирования спортсменов, занимающихся на базе дополнительного образования. В сборнике: Развитие современного образования: от теории к практике. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. Чебоксары, 2020. С. 48-52.

16. Забкова А.О., Теоретические аспекты эффективной коммуникации в системе «тренер - спортсмен» как условие формирования психологии победителя у юных каратистов, В сборнике: Лучшие научные тезисы 2022. Сборник материалов международного конкурса. Москва, 2022. С. 38-39.

17. Зарипова И. Р. Экспериментальная психология и психодиагностика : учебно- методическое пособие / И. Р. Зарипова ; Казанский государственный технологический университет. – Казань : Казан. гос. технол. ун-т, 2008. – 114с.

18. Идрисов А.И., Влияние психологии на спортивный результат спортсмена. В сборнике: Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой. Материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых, посвященной 50-летию Уральского государственного университета физической культуры. 2020. С. 88-92.

19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. стр. 32 Теория дифференциальных эмоций К. Изарда, СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-318-00236-6

20. Л. Н. Рогалева, Ю. А. Дубинкина Психодиагностика в спорте : учебное пособие / ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. – 84 с. : ил. – Библиогр. : с. 83. – 30 экз.

21. Лукин Ю.А. Психология физической культуры и спорта / Ю.А. Лукин, Т.В. Шелкунова. - Красноярск - Лесосибирск, 2018. - Текст: непосредственный.

22. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: Физическая культура, 2005.- 522 с.

23. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М.Максименко. - М.:1999.-207с.

24. Масейкина А.Р., Табунщик А.С., Влияние эмоционального интеллекта на конкурентоспособность спортсменов. В сборнике: Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. материалы VII международной научно-практической

конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. Донецк, 2022. С. 245-250.

25. Назарова Д.А., Проблема исследования социального интеллекта подростков-спортсменов в психологии, Достижения науки и образования. 2021. № 3 (75). С. 108-111.

26. Немов Р. С. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов : в 3 кн. – 4-е изд. – Москва : Гуманит. изд. Центр «Владос», 2001. – Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с. – ISBN 5-691- 00112-4.

27. Новиков А.Д., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г. - 354 с.

28. Новиков Е.Д., Абзалова С.В., Развитие спортивной психологии: какие новые методы помогают спортсменам преодолевать стресс и улучшать свою ментальную подготовку, Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 82-84.

29. Огольцова Е. Г. Идеи Л. С. Выготского в области воспитания и педагогики / Е. Г. Огольцова, П. В. Мамлиева, Э. Ю. Сысолетина. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2023. № 1 (448). С. 43-44.

30. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — СПб.: Питер, 2004. — 192 с. — (Серия «Психология-классика»). ISBN 5-94723-096-8

31. Рубин В.А. Разделы теории и методики физической культуры. - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.

32. Свилина О.А., Оценка влияния общественного строя на психологию мотивационных настроек спортсмена, Казанский педагогический журнал. 2021. № 2 (145). С. 276-283.

33. Свилина О.А., Сафиуллин М.Р., Психология мотивации современного спортсмена: системный эмпирический анализ, Системная психология и социология. 2021. № 2 (38). С. 78-86.

34. Серова Л.К. Психология личности спортсмена, Учебное пособие / Сер. 58 Бакалавр. Академический курс. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2019.
35. Степанова В.П., Данилова Н.В., Спортивная психология и его роль при подготовке спортсмена к соревнованиям. В сборнике: актуальные вопросы педагогики сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 279-281.
36. Сылапов Ч., Реджепова А., Аннагулыев К., Аспекты психологической подготовки спортсменов. Вестник науки. 2024. Т. 3. № 2 (71). С. 680-682.
37. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо. - Красноярск: «Платина», 004. 238 с.
38. Усманов Д.Р., Особенности психологии спортсмена в соревновательном процессе. В сборнике: Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийской конференции. Орёл, 2021. С. 193-198.
39. Филатов, М.А. "Традиции и инновации в современных боевых искусствах". - Казань: Казанский университет, 2019. - 230 с.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 348с.
41. Эльконин Д. Б., Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с. ISBN 978-5-7695-4068-4
42. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: учебник/ Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.А. Науменко; под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М.: Издательство "Спорт", 2016. - Текст: непосредственный.